**Antes da aula prática de Quadril**

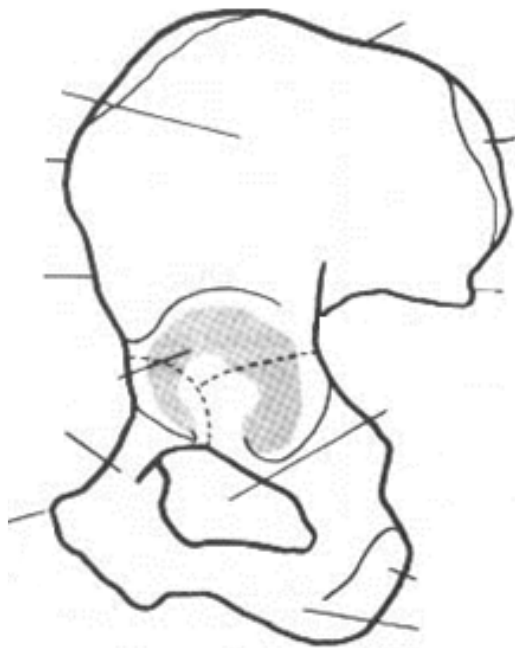
**1. Relacione a nomenclatura às características anatômicas**

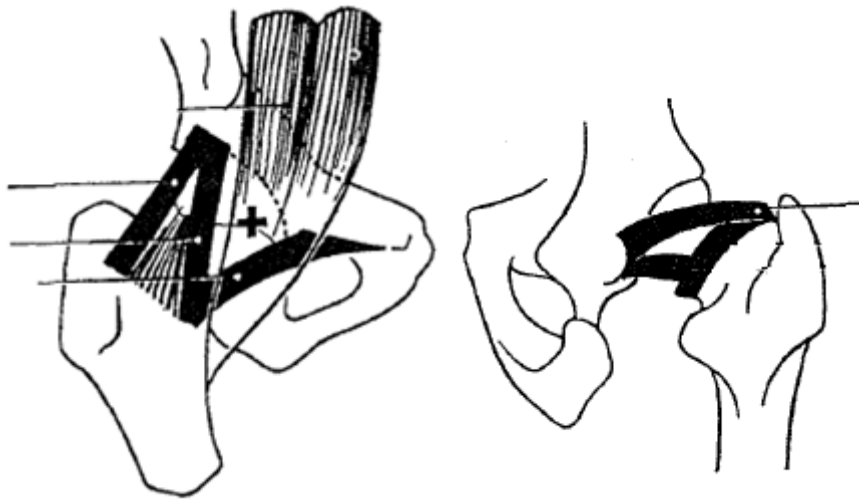
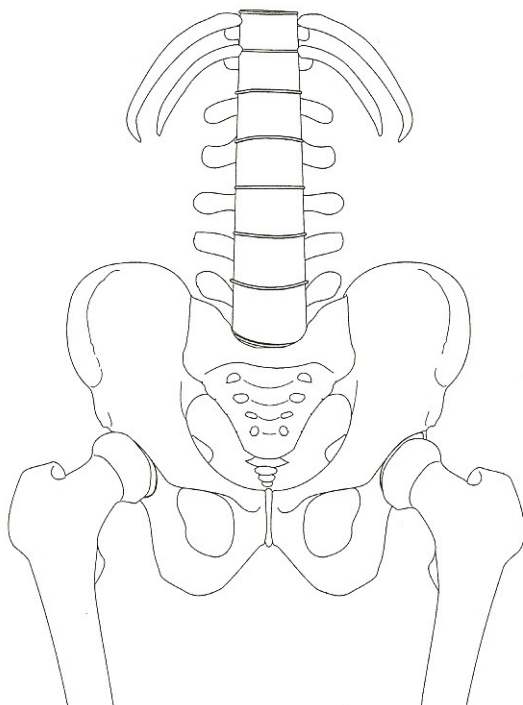
**I.**

| | | |
|---|---|---|
| _____ | Coxa valga | a. 125° |
| _____ | Coxa vara | b. Maior de 130° |
| _____ | Ângulo de inclinação do colo femoral normal | c. Menor que 125° |

**II.**

| | | |
|---|---|---|
| _____ | Ângulo de torsão do colo femoral normal | a. 15-25° |
| _____ | Anteversão do colo | b. Menor que 15° |
| _____ | Retroversão do colo | c. Maior que 25° |

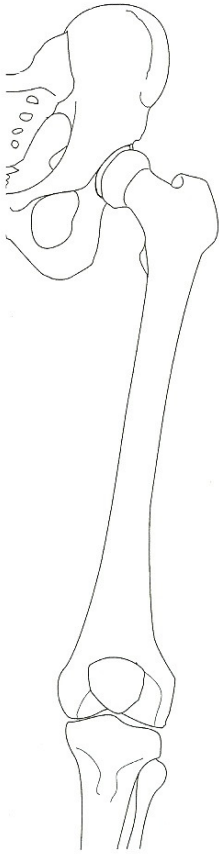
**2. Nomeie os acidentes ósseos a seguir**

Ílio
Crista ilíaca
Espinha ilíaca póstero-superior
Espinha ilíaca póstero-inferior
Espinha ilíaca ântero-superior
Espinha ilíaca ântero-inferior
Acetábulo
Pubis
Crista púbica
Fôrame obturador
Ísquio

**3. Nas figuras abaixo, nomeie os ligamentos do quadril:**

**4. Identifique na figura a origem, inserção e descreva abaixo a função dos músculos:**

**Ílio psoas**
Origem:

Inserção:

Ação:

**Pectíneo**
Origem:

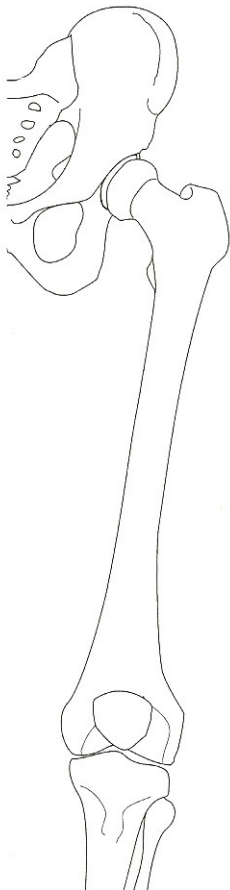
Inserção:

Ação:

**Reto Anterior da Coxa**
Origem:

Inserção:

Ação:

**Sartório**
Origem:

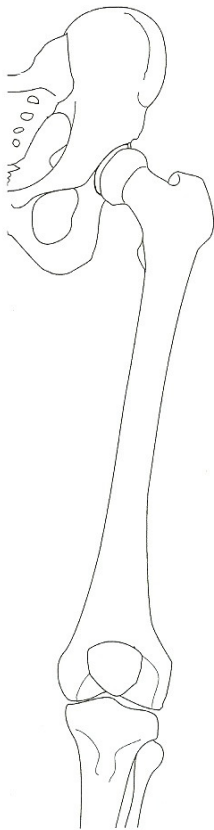
Inserção:

Ação:

**Adutor longo**
Origem:

Inserção:

Ação:

**Adutor curto**
Origem:

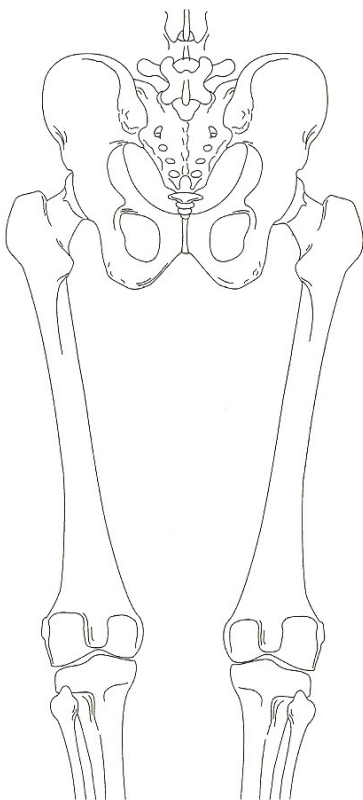
Inserção:

Ação:

**Adutor magno**
Origem:

Inserção:

Ação:

**Grácil**
Origem:

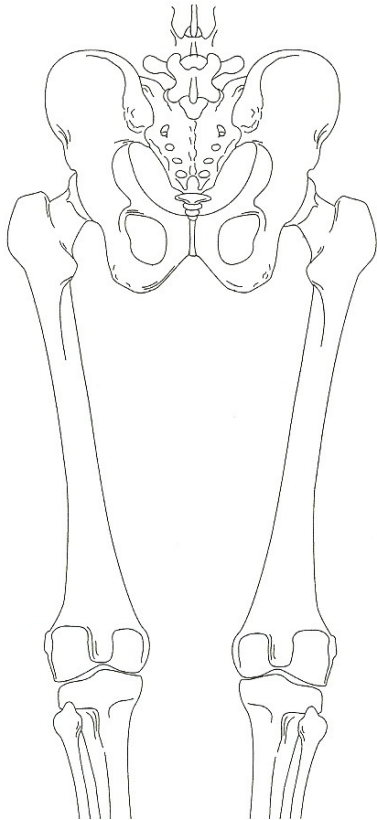
Inserção:

Ação:

**Glúteo máximo**
Origem:

Inserção:

Ação:

**Bíceps femoral**
Origem:

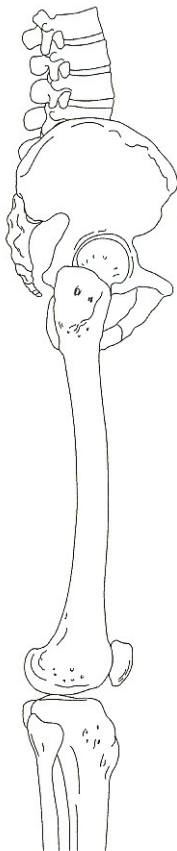
Inserção:

Ação:

**Semitendinoso**
Origem:

Inserção:

Ação:

**Semimembranoso**
Origem:

Inserção:

Ação:

**Glúteo médio**
Origem:

Inserção:

Ação:

**Glúteo mínimo**
Origem:

Inserção:

Ação:

**6. Para a articulação do quadril descreva:**

| Forma | Graus de Liberdade | Movimentos Voluntários |
|---|---|---|
| | | |

**7. Para a os movimentos do quadril descreva:**

| Movimento | Plano | Eixo | Motor Primário |
|---|---|---|---|
| **Flexão** | | | |
| **Extensão** | | | |
| **Abdução** | | | |
| **Adução** | | | |

| Movimento | Plano | Eixo | Motor Primário |
|---|---|---|---|
| **Rotação Medial** | | | |
| **Rotação Lateral** | | | |

**8. Para o quadril descreva:**

| Close-Pack Position | Loose-Pack Position |
|---|---|
| | |

**9. Relacione a estrutura a sua função:**

| | |
|---|---|
| ___ Cápsula articular | a. reforça a cápsula articular anteriormente |
| ___ Ligamento iliofemoral | b. contem artéria para cabeça femoral |
| ___ Ligamento pubofemoral | c. encapsula a cabeça e o colo femoral |
| ___ Ligamento isquiofemoral | d. limita a abdução do quadril |
| ___ Ligamento redondo | e. é inserção para o glúteo máximo e tensor da fáscia lata |
| ___ Labrum acetabular | f. auxilia na manutenção da cabeça femoral no acetábulo |
| ___ Ligamento iguinal | g. reforça a cápsula posteriormente |
| ___ Banda iliotibial | h. é a estrutura que marca a separação do tronco das pernas |

**10. Marque o motor primário para os movimentos do quadril**

| ↓Músculo / Movimento → | Rot. Med. | Rot. Lat. | Abd. | Ad. | Flex. | Ext. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Iliopsoas | | | | | | |
| Reto femoral | | | | | | |
| Sartorio | | | | | | |
| Pectineo | | | | | | |
| Adutor magno | | | | | | |
| Adutor longo | | | | | | |
| Adutor breve | | | | | | |
| Grácil | | | | | | |
| Glúteo máximo | | | | | | |
| Glúteo médio | | | | | | |
| Glúteo mínimo | | | | | | |
| Semimembranoso | | | | | | |
| Semitendinoso | | | | | | |
| Bíceps femoral | | | | | | |
| Tensor da fácia lata | | | | | | |
| Obturador interno | | | | | | |
| Obturador externo | | | | | | |

**11. Para os músculos biarticulares do quadril, indique as posições que, simultaneamente, os encurtam ou alongam sobre as articulações que cruzam.**

| ↓Músculo / Posição → | Posição Encurtada | | Posição Alongada | |
|---|---|---|---|---|
| | Quadril | Joelho | Quadril | Joelho |
| Reto femoral | | | | |
| Sartorio | | | | |
| Pectineo | | | | |
| Grácil | | | | |
| Semimembranoso | | | | |
| Semitendinoso | | | | |
| Cabeça longa do Bíceps femoral | | | | |
| Tensor da fácia lata | | | | |